

۲۰۸.۲۷۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فخروت بیان

حرف بزن و پیروز شو

برایان تریسی

شهرزاد بدیع



اشتراکات  
چابک اندیش

|                      |                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م. Tracy, Brian                                       |
| عنوان و نام پدید آور | قدرت بیان، حرف بز و پیروز شو، برایان تریسی                                |
| مترجم                | شهرزاد بدیع                                                               |
| ویراستار             | ملیکا ابراهیمی                                                            |
| مشخصات نشر           | تهران، چاپک اندیش، ۱۳۹۸                                                   |
| مشخصات ظاهری         | ۲۱۶ ص.                                                                    |
| شابک                 | ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱۳۹-۶                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی    | فینا                                                                      |
| یادداشت              | عنوان اصلی: c2008, how to presnt with power in any situation, win: how to |
| یادداشت              | کتاب حاضر در سال‌های مختلف، توسط مترجمان و ناشران ترجمه و منتشر شده       |
| عنوان دیگر           | حرف بز و پیروز شو.                                                        |
| موضوع                | سخنرانی عمومی                                                             |
| موضوع                | Public speaking                                                           |
| شناسه افزوده         | یع، شعزاد، ۱۳۴۵-، مترجم                                                   |
| رده‌بندی کنگره       | P ۷۴۱۰ / ۱۵                                                               |
| رده‌بندی دیویی       | ۸۰۸ / ۱                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی  | ۶۰۲۸۲۴۳                                                                   |

## قدرت بیان

- انتشارات چاپک اندیش
- نوشته‌ی: برایان تریسی
- ترجمه‌ی: شهرزاد بدیع
- ویراستار: ملیکا ابراهیمی
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان



مرکز پخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۳۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۱۰۲۴ - ۶۶۴۹۹۳۲۷

Chabokandishan8693@gmail.com  
Chabok\_andishan

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱۳۹-۶

## فهرست مطالب

|       |                                                      |    |
|-------|------------------------------------------------------|----|
| مقدمه | سخن گفتن برای پیروزی                                 | ۵  |
| ۶     | بر ترس های ثانویه غلبه کنید تا به موفقیت برسید       | ۶  |
| ۹     | حبیب سخن گفتن قابل یادگیری است                       | ۹  |
| ۱۱    | چهار نکته مهم برای رسیدن به کمال در هنر سخنوری       | ۱۱ |
| ۱۲    | فصل ۱. هنر فصاحت و بلاغت                             | ۱۲ |
| ۱۳    | سه فاکتور مهم برای ایجاد انگیزه                      | ۱۳ |
| ۱۶    | نکات ساده برای گفتگوهای کوتاه                        | ۱۶ |
| ۲۰    | سخنرانی با قدرت و وضوح ذهن                           | ۲۰ |
| ۲۳    | فصل ۲. برنامه ریزی و آمادگی کار را ساده میکند        | ۲۳ |
| ۳۵    | برنامه ریزی برای بخش های ضروری سخنرانی               | ۳۵ |
| ۳۹    | برنامه ریزی برای یک ارائه بران                       | ۳۹ |
| ۴۷    | فصل ۳. اعتماد به نفس و تسلط دستی                     | ۴۷ |
| ۴۸    | همه ی ترس ها اکتسابی هستند                           | ۴۸ |
| ۵۲    | چگونه اعتماد به نفس و مهارت خود را افزایش دهیم       | ۵۲ |
| ۶۲    | فصل ۴. در مقابل هر مخاطبی با اقتدار سخن را آغاز کنید | ۶۲ |
| ۶۲    | معارفه                                               | ۶۲ |
| ۶۷    | فهرستی طولانی از شیوه های آغاز سخنرانی               | ۶۷ |
| ۷۹    | فصل ۵. تسلط بر سخنرانی برای گروه های کوچک            | ۷۹ |
| ۸۰    | جلسات کوچک اهمیت زیادی دارند                         | ۸۰ |
| ۸۳    | انواع گروه های                                       | ۸۳ |
| ۸۸    | از انتقاد و منفی بافی پرهیزید                        | ۸۸ |
| ۹۱    | فصل ۶. تسلط بر ارائه برای گروه های کوچک و مذاکرات    | ۹۱ |
| ۹۲    | هنگام آغاز سخن پایان جلسه را در ذهن بیاورید          | ۹۲ |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۱۰۱ | گفتگو خیابانی دو طرفه است.                          |
| ۱۰۲ | از موضع قدرت صحبت کنید.                             |
| ۱۰۸ | <b>فصل ۷. تسلط بر صحنه</b>                          |
| ۱۱۰ | هشت بخش یک نطق کلیدی.                               |
| ۱۱۱ | هفت عنصر اصلی یک سخنرانی.                           |
| ۱۲۸ | سخنرانی برای مناسبت های خاص.                        |
| ۱۳۲ | <b>فصل ۸. تسلط بر صدا</b>                           |
| ۱۳۲ | تکنیک های ای داشتن صدایی قدرتمند.                   |
| ۱۳۳ | انرژی ساس کار است.                                  |
| ۱۳۷ | افزایش قدرت صدا.                                    |
| ۱۴۵ | <b>فصل ۹. ترفندهای تباروت</b>                       |
| ۱۴۵ | تکنیک های سخنرانان برتر.                            |
| ۱۴۶ | پر در آمدترین سخنرانان.                             |
| ۱۴۸ | دو ویژگی سخنرانان برتر.                             |
| ۱۶۰ | <b>فصل ۱۰. کنترل فضای اطراف</b>                     |
| ۱۶۷ | چیدمان سالن را کنترل کنید.                          |
| ۱۷۴ | جایگاه خود را آماده کنید.                           |
| ۱۸۳ | <b>فصل ۱۱. پایانی کوبنده داشته باشید</b>            |
| ۱۸۳ | با جمله ای آخر نفس را در سینه ی حضار حبس کنید!      |
| ۱۸۴ | در پایان حضار را دعوت به عمل کنید.                  |
| ۱۹۳ | <b>فصل ۱۲. عرضه ی کالا برای فروش و ترغیب خریدار</b> |
| ۱۹۵ | همه به نوعی در کار فروش هستند.                      |
| ۱۹۸ | هفت مرحله برای فروش بهتر.                           |

## مقدمه

### سخن گفتن برای پیروزی

«سنوشت ما توسط افکارمان رسم می‌شود؛ یعنی آرزوها و افکار روزمره‌ی ما درهم تنیده شوند، تبدیل به شفقتی می‌شویم که در رویا می‌دیدیم و کاری را انجام می‌دهیم که نهایت آرزوی ما بوده.»

«سنوشت سوت ماردن»

نسلط و توانایی شما در صحبت با مخاطب، نقش به‌سزایی در موفقیت شما دارد. بیان خوب موجب می‌شود تا دیگران برای شما اعتبار و احترام خاصی قائل شوند و در محل کار، شما را به عنوان مهره‌ای ارزشمند و کارآمد ببینند. حتی قادر خواهید بود توجه اشخاصی که می‌توانند راه‌گشای شما باشند و فرصت‌های جدیدی را در اختیارتان قرار بدهند، جلب کنید. بیان و گفتار خوب، شما را نزد دیگران باهوش‌تر و مستعدتر از کسانی که بیان خوبی ندارند، جلوه می‌دهد.

«ارزشمندترین دارایی شما چیست؟ ذهن شما.»

یکی از با ارزش‌ترین مهارت‌های شما این است که قدرت تفکر خوبی داشته باشید و بتوانید منظور خود را به روشنی برای دیگران بازگو کنید. این مهارت بیش از دیگر قابلیت‌ها به شما کمک خواهد کرد تا بدرخشید و مطرح شوید. با این همه تنها راهی که می‌توانید تسلط خود را بر موضوعی نشان دهید این است که افکار و عقایدتان را واضح و رسا بیان کنید. وقتی قدرت بیان خوبی داشته باشید همه متوجه می‌شوند که شما به آن چه می‌گویید، اشراف کامل دارید.

خبر خوب این است که ذهن شما مانند یک ماهیچه عمل می‌کند، یعنی هر چه بیشتر با آن کار کنید قدرتمندتر می‌شود. وقتی از قبل افکار و کلمات خود را سازماندهی کرده باشید، با آگاهی و هوشیاری بیشتری تصمیم می‌گیرید که چه بگویید و چطور بگویید. روند برنامه‌ریزی و کسب آمادگی برای سخنرانی و ارائه‌ی سخن، شما را مجبور می‌کند تا ذهن خود را به شدت به کار بگیرید و این چیزی است که شما را هوشیار می‌کند.

### بر ترس‌های تان غلبه کنید تا به موفقیت برسید

سال‌ها پیش سمینار یک‌روزه‌ای برای گروهی از تجار برگزار کردم. سخنانم حول محور تأثیرگذاری اجرایی می‌چرخید. در حین سخنرانی، درباره این که چگونه در حین انجام کار بر روی دیگران تأثیر بگذاریم، مطالبی مطرح کردم و داشتن بیان قوی و مؤثر را از ملزومات این کار عنوان کردم. در پایان سمینار یکی از تجار که کمی خجالتی بود نزدیک آمد و گفت: «با شنیدن حرف‌هایم تصمیم گرفته تا فن بیان را بیاموزم». او از این که توسط مدیران مافوق خود نادیده گرفته می‌شد و هیچ پاداشی دریافت نمی‌کرد، به تنگ آمده بود.

سال بعد، نامه‌ای از او دریافت کردم که در آن داستان تلاش‌هایم را برایم نوشته بود. ظاهراً او بلافاصله بعد از آن که در سمینار من شرکت می‌کند، برای حل مشکل خود وارد عمل شده و عضو یک گروه محلی می‌شود که همه از

استادان سخنرانی در مراسم و مجالس بودند. از آن پس، هر هفته در جلسات آن‌ها شرکت می‌کند. گویا در هر جلسه، قرار بر این بوده که هر یک از اعضا برخاسته و سخنرانی کند و در پایان، به هریک از آن‌ها نمره‌ای تعلق می‌گرفته. این استادان سخن در حقیقت از فرآیند «بی‌حسی سیستماتیک» استفاده می‌کردند. بی‌حسی سیستماتیک به این معناست که اگر شما کاری را بارها و بارها انجام دهید، بالاخره حساسیت شما نسبت به آن کار کم شده و یا از بین می‌رود. اگر شما به طور مرتب در مقابل دیگران صحبت کنید، به مرور ترس و عده اعتماد به نفس شما بر طرف خواهد شد.

او در همان زمان به مدت ۱۴ هفته در کلاس‌های دیل کارنگی<sup>۱</sup> شرکت می‌کند. در هر جلسه، مجبور می‌شود در مقابل هم‌گروه‌های سخنرانی را ارائه کند. در عرض شش ماه او سخنرانی‌های کوتاه و بلند بسیاری در مقابل جمعی از دوستان و آشنایانش ارائه می‌کند و بخاطر زیادی از اضطراب و ترس او نسبت به سخنرانی بر بین می‌رود. در این مورد خاص می‌توانیم بگوییم که او همزمان با کسب توانایی در رساندن منظور به مخاطب، اعتماد به نفس بیشتری نیز به دست آورده است.

## درها برای شما باز است

تقریباً در همان زمانی که او در حال رشد و پیشرفت در سخنوری بوده، شرکت فنی مهندسی که در آن کار می‌کرده، دچار یک مشکل زیر مزرعه‌ای کوچک می‌شود. یکی از همکاران او که قرار بوده به عنوان سخنور برای انجمن شرکتی دیگر سخنرانی کند، دچار بیماری شده و امکان حضور در جلسه را از دست می‌دهد. به همین دلیل رئیس از او می‌خواهد اگر آمادگی دارد به جای همکارش در جلسه حاضر شود و اهداف شرکت را برای مخاطبان توضیح دهد. او این مسئولیت را می‌پذیرد و در طول شب و صبح روز بعد، خود را برای سخنرانی آماده می‌کند. سپس به دفتر شرکت طرف معامله می‌رود و با یک سخنرانی عالی

خدمات شرکت را برای آن‌ها توضیح می‌دهد و موفق به دریافت سفارش می‌شود. هنگام بازگشت به محل کار، رئیسش به او اطلاع می‌دهد که مشتری تماس گرفته و از توضیحات مفید و کامل او درباره‌ی ارائه خدمات اظهار رضایت کرده‌است. در هفته‌های بعد، او بارها به شرکت‌های دیگر فرستاده می‌شود تا با مشتریان مذاکره کند و هر بار به او پاداش تعلق می‌گیرد و مشمول ترفیع می‌شود تا جایی که به توان یکی از مدیران ارشد شرکت انتخاب می‌شود و هم‌اکنون حتی به مساب‌های بالاتر می‌اندیشد. او به من گفت تصمیمی که برای فراگیری فن بیان گرفته بود و تمرین و تلاش مستمرش برای رسیدن به این هدف، موجب شد زندگی‌اش کاملاً تحول شود.

### عزت نفس خود را بالا ببرید

اگر در مجامع مختلف به عنوان یک سخنران مجرب شناخته شوید، این موضوع در همه‌ی مراحل شخصی و حرفه‌ای به شما کمک خواهد کرد. اما برای این که هنر خوب صحبت کردن را بیاموزید، دلیل مهم‌تری وجود دارد. روانشناسان عقیده دارند که سطح عزت نفس، یا «میزان علاقه به خود» می‌تواند تا حد زیادی کیفیت زندگی شخصی و حرفه‌ای شما را تحت تأثیر قرار دهد.

هرچه بهتر و با اشتیاق‌تر حرف بزنید، یعنی خودتان را بیشتر دوست دارید. هرچه خود را بیشتر دوست داشته باشید، خوش‌بین‌تر خواهید بود. اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. هرچه خود را بیشتر دوست بدانید، در ارتباط با دیگران جذاب‌تر به نظر می‌رسید و در همه‌ی کارها سرزنده‌تر و مثبت‌اندیش‌تر خواهید بود.

### از خود تصویر ذهنی بهتری بسازید

هنگامی که یاد بگیرید چگونه تأثیرگذار صحبت کنید، تصویر ذهنی که از خود دارید نیز کامل‌تر می‌شود. تصویر ذهنی شما آینه‌ی داخلی شماست. از طریق این تصویر ذهنی می‌توانید قبل و یا در جریان هر سمینار خود را ببینید و درباره‌ی رفتار خود بیندیشید. هرچه تصویر ذهنی شما از خودتان مثبت‌تر باشد عملکرد شما



شایسته‌تر خواهد بود. اگر قبل از هر سخنرانی، اجرای خود را به بهترین شکل در ذهن تصور کنید، یقیناً تأثیر بسیار خوبی روی عملکردتان هنگام سخنرانی خواهد گذاشت. همه‌ی ما به افکار و احساسات دیگران و خصوصاً احترامی که از آن‌ها دریافت می‌کنیم اهمیت می‌دهیم. سامرست موام<sup>۱</sup> نوشته است: «هرکاری در زندگی خود انجام می‌دهیم یا برای کسب احترام دیگران است یا به منظور حفظ احترام آن‌ها.» پس وقتی شما خوب سخنرانی می‌کنید مخاطب به شما علاقمند شده و احترام بیشتری برای شما قائل می‌شود. در نتیجه خودتان هم، پس رعایت و احترام بیشتری نسبت به خود خواهید داشت. وقتی به خاطر خوب حرف زدن، بازخورد مثبتی از مخاطب دریافت می‌کنید، تصویری که از خودتان در ذهن دارید نیز به مراتب بهتر می‌شود. وقتی تصویر خودتان را بهتر می‌بینید، نداشتن نگرانی نسبت به خود پیدا می‌کنید. در نتیجه نیرویی در درون شما جریان پیدا می‌کند که موجب می‌شود با اعتماد به نفس بیشتری گام بردارید، حرف بزنید و رفتار کنید.

### خوب سخن گفتن قابل یادگیری است

شاید بهترین چیزی که در این زمینه می‌توان گفت این است که سخنرانی در جمع را می‌توان آموخت. بعضی از سخنرانان تصور می‌کنند که در خلوت خود حتی قادر به حرف زدن با خدا هم نیستند. بعضی اشخاص که عماد به نفس خوبی دارند نیز گاهی حتی از فکر سخنرانی در جمع واهمه دارند.

هدف شما باید قرار گرفتن در ۱۰ درصد بالای لیست سخنرانان بهتر باشد. بعد دائم به خود یادآوری کنید که تقریباً همه‌ی کسانی که الان در صحنه حضور دارند بهترین سخنرانان هستند، روزی از افراد رده پایین جدول بوده‌اند. هرکسی که اکنون در سخنوری عملکرد فوق‌العاده‌ای دارد، روزی عملکرد ضعیفی داشته است. همان‌طور که هارو اکبر<sup>۲</sup> می‌گوید: «هر استاد سخنی روزی فاجعه بوده.»

1. Samersset Maughan

2. Harv Eker